

**«Возможности психологических технологий саморазвития для укрепления
личностной автономии и проактивного поведения»**

Целью проведенного исследования был анализ социо-демографических коррелятов личностной автономии и проактивного поведения и определение возможностей использования психологических технологий саморазвития как инструмента повышения личностной автономии и проактивного поведения.

Личностная автономия и проактивное поведение являются психологической основой активной самостоятельности субъекта. Используемый в данной работе термин «технологии саморазвития» представляет собой рабочее определение для группы психотехнических по своему смыслу практик, процесс и результат которых заключается в воздействии личностью на субъективно оцениваемое качество жизни в целях его улучшения в направлении субъективно же понимаемого блага. С середины XX века такие практики становятся частью массовой культуры (в том числе в связи с распространением идей гуманистической психологии) и обретают самые разные формы — от в значительной степени институционализированных (например, таких, как горячая линия психологической поддержки) до полностью непредсказуемых (например, употребление психоактивных веществ).

Проведенное исследование позволило идентифицировать достаточно устойчивую систему категорий психологического описания феномена личностной автономии и проактивного поведения. Выделенные нами факторы могут в дальнейших исследованиях использоваться как универсальные параметры психологических компонентов самостоятельности и активности субъекта. Было установлено, что индивидуальная выраженность выделенных обобщающих факторов, с одной стороны, практически не зависит от пола и возраста человека, а с другой стороны ожидаемым образом согласуется с

уровнем образования и уровнем дохода (объективные показатели успешности и активности).

Анализ предпочтения психологических технологий поддержки и саморазвития показал, что, во-первых, для активного городского населения в целом характерно использование подобных инструментов решения различных жизненных трудностей. Во-вторых, люди с высокой личностной автономией и активностью предпочитают групповые формы взаимодействия, чтение литературы и использования онлайн-продуктов психологической помощи и поддержки. Наличие разницы в предпочтениях указывает на то, что личностная автономия и активность являются важным компонентом выбора технологии, что задает новый исследовательский контекст не только для методологии оценки эффективности различных интервенций, но и для их конструирования в интересах укрепления самостоятельности.

При анализе социально-демографического профиля респондента, более открытого к использованию психологических технологий поддержки и саморазвития, было установлено, что в среднем это чаще более молодые женщины, что согласуется с международными данными, с одной стороны, и социокультурными нормативами отношения к собственному психологическому благополучию, характерными для нашей страны, с другой. При этом люди с базовым уровнем достатка чаще предпочитают групповые формы психологических технологий, а люди с высшим образованием – технологии, требующие максимальной самостоятельной активности субъекта (чтение литературы и потребление тематического аудио- и видеоконтента). Можно предположить, что культурные установки, связанные с гендерными стереотипами поведения, являются своеобразным препятствием для обращения мужчин к технологиям психологической поддержки и саморазвития. Открытость новому, характерная для молодых людей, способствует, наоборот, более открытой позиции по отношению к использованию подобных технологий. Место проживания (столицы/регионы), наличие/отсутствие постоянного партнера и/или детей не оказались связаны с

частотой использования исследуемых технологий, что указывает на достаточную представленность возможностей использования технологий психологической поддержки и саморазвития в городах Российской Федерации.